

Taru Kasandra

Tekstin synty
havaintolähtöinen
kirjoittaminen



Tekstin synty – havaintolähtöinen kirjoittaminen

on Taru Kasandran Metropolia Ammattikorkeakoulun

teatteri-ilmaisun ohjaajan (AMK) -tutkintoon kuuluva opinnäytetyö.

Metropolia ammattikorkeakoulu

Kulttuuri

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2014

KANNEN GRAFIIKKA

Aino Larvala

VALOKUVAT

Minna Emilia, Taru Kasandra

TIIVISTELMÄ

Koulutusohjelma Esittävä taide		Suuntautumisvaihtoehto Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto	
Tekijä Taru Kasandra Järvenpää			
Työn nimi Tekstin synty – havaintolähtöinen kirjoittaminen			
Työn ohjaaja/ohjaajat Metsälintu Pahkin, lehtori TaM, TaIO			
Työn laji Opinnäytetyö		Aika 13.5.2014	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 37 + 0
TIIVISTELMÄ Opinnäytetyössäni avaan omaa työtapaani kirjoitusprosessissa. Työ lähestyy kirjoittamista havaintolähtöisestä näkökulmasta, jonka keskiössä on havainto ja havaintojen tekeminen erilaisista näkökulmista tarkasteltuna. Opinnäytteessä esittelen yksinkertaisia harjoitteita, joiden tarkoitus on auttaa ketä tahansa kirjoittajaa eteenpäin omassa kirjoitusprosessissa tai sen käynnistämisessä. Harjoitteiden avulla luodaan havaintoja, joita kirjoittaja voi käyttää materiaalina tekstilleen. Harjoitusten on tarkoitus myös toimia apuna, jos kirjoittaja kokee esteitä tai haasteita kirjoitusprosessissaan. Harjoitteita voi soveltaen käyttää esimerkiksi ryhmälähtöisissä käsikirjoitusprosesseissa. Opinnäytetyössäni kirjoittamista lähestytään kehollisena mielen ja ruumiin kokonaisvaltaisena toimintana. Yhtenä näkökulmana työ esittelee improvisaatiokeinojen soveltamista tekstityöskentelyssä.			
Avainsanat Teksti, kirjoittaminen, liike, aistit, havainnot, improvisaatio			

ABSTRACT

Degree Programme in Performing arts		Specialisation Drama
Author Taru Kasandra Järvenpää		
Title Beginning of Text; Observation Based Writing		
Tutor(s) Metsälintu Pahkin		
Type of Work Bachelor's Thesis	Date 13 th May 2014	Number of pages + appendices 37 + 0
<p>ABSTRACT</p> <p>In this final thesis, I explain my methods in a writing process. The thesis approaches writing from an observation based point of view centered around observation making from different perspectives.</p> <p>The thesis presents simple exercises meant to help any writer begin or move forward in their own writing process. The exercises create observations that the writer can use as a material for their text. The exercises are also meant to provide aid with the obstacles and challenges appearing during the writing process. The exercises can be adapted to e.g. devising writing processes.</p> <p>In the thesis, writing is approached as a wholesome action using both body and mind. In one of the perspectives, the thesis presents improvisation tools applied to text-based work methods.</p>		
Keywords Text, writing, movement, senses, observation, improvisation		

SISÄLLYS

Johdanto	1
OSA 1: Ulkoa sisälle	3
Ensin tulee havainto	4
Ympäristö tarjoaa viitteitä ja impulsseja	5
Improvisaatio – uskalla heittäytyä havaintoon	7
Hyväksy oma ideasi	7
Vaikutu	9
Kuuntele (myös kehollisesti)	9
Keskity	10
Vastaa itse kysymyksiin suoraan	11
Ei ongelmia	11
Päin vaaraa	12
Häpeä on inhimillinen este	13
Kirjoittaessa sanoja on pakko ajatella etukäteen	15
Täydellisyyteen pyrkiminen synnyttää häpeää	15
Minäaihe	16
Sana on aina kehosta	18
Pelko ja häpeä näkyvät kehostamme	19
Luota kehoosi, luota mieleesi, luota itseesi	20
Hetken ilmiöt	22
Matka Frankfurtiin	22
Tee havaintoja nykyhetkestä	23
OSA 2: Sisältä ulos	25
Kokemukset rakentuvat aistituntemuksista	26
Perusaistit	26
Näköaisti	27
Hajuaisti	27
Kuuloaisti	28
Makuaisti	29
Tuntoaisti	30
Tasapainoaisti	31
Asentoaisti	32
Kokemusten halu ja tarve elämässä	33
Ruumis on yksilöllinen, aistit eivät ole	34
Loppusanat	35
Lähteet	36

JOHDANTO

Hengitän. Yritän päättää kumpi tulee ensin. Lähestynkö tekstiä ensin *sisältäpäin* tehden havaintoja minusta tekstin synnyttäjänä vai aloitanko tarkastelemalla *ulkopuolta*, minua ympäröivää tekstin synnyn miljöötä? Tuleeko ensin havainto minusta vai havainto ympäristöstä jossa olen? Joka tapauksessa *ensin tulee havainto*.

Tämän teoksen ensimmäisessä osassa tekstin syntymistä ohjataan alkamaan kirjoittajasta sisältäpäin. Toisessa osassa havainnoinnin suunta on ensin ympäristössä, joka vaikuttaa jatkuvilla muutoksillaan kirjoittajaan. Esittelen pienen määrän erilaisia harjoitteita, joita käytän myös itse kirjallisessa työssäni helpottamaan tekstin ja materiaalin luomista. Harjoitusten tarkoitus on auttaa kirjoittajaa keskittymään havainnoinnin eri suuntiin ja auttaa näin eteenpäin tekstillisessä työskentelyssä. Harjoitteiden avulla voi tehdä matkan kirjoittajana.

Kirjoittaminen on vain yksi tapa sanoittaa itseään, ympäristöään ja itseään suhteessa ympäristöönsä. Kirjoittaja synnyttää tekstiä, joka on aina jonkinlainen tulkinta kirjoittajasta ja hänen omasta suhteestaan ympäristöönsä, jossa hän elää. Teksti on sanoitettu tulkinta; siksi tekstistä voidaan puhua myös tuotettaessa kehon liikettä, kehon ja välineen tuottamaa ääntä, mielestä lähtevää kuvaa, tarinaa tai kertomusta. Kaikki, mikä on tulkintaa meistä ja meistä suhteessa ympäristöömme, on *tekstiä*.

Teksti on paljon. Teksti on paljon enemmän kuin pelkkiä sanoja. Se on samalla häpeää, provokaatiota, muistoja, salaisuuksien paljastamista ja salaamista, kokemuksia, elämäkokemusta, tunteita, huomioimista, huomaamista, välittämistä, ääneen lausuttuja sanoja, pysähtyneitä hetkiä ja hiljaisuutta. Se, millaista tekstiä me luomme, kertoo esimerkiksi asenteestamme, siitä millaisia me olemme milläkin hetkellä, mitä me kaipaamme, millaisessa ympäristössä me olemme kasvaneet, mitä salaamme, mikä on meille tärkeää ja mitä me haluamme. Siksi on täysin ymmärrettävää, että tekstin luominen ja sen asettaminen millään tavalla esille vaatii aina tekstin luojalta rohkeutta. Tämän teoksen rinnalla lukija voi pitää muistikirjaa, johon harjoitustekstejä, harjoitusten tuloksia ja harjoituksista herääviä ajatuksia voi kirjoittaa koko ajan ylös. Lukija voi luoda tekstiä lukemansa rinnalla. Näin syntyy jo uutta kirjoitettua materiaalia. Ympärillämme olevat ihmiset, tilat, asiat ja tilanteet rakentavat ympäristömme, joka on jatkuvassa muutoksessa. Ympäristömme jatkuva muutos muuttaa myös meitä ihmisenä ja siksi myös kirjoittajana.

Maailmaan mahtuu ääntä, sanoja ja liikettä, ja maailmassa on aina tilaa uudelle tekstille; siksi lukijan matka voi olla uutta tekstiä synnyttävä. Jokainen meistä on halutessaan hyvä kirjoittaja. Harjoituksissa pyritään keskittymään aina tiettyihin yksityiskohtiin, ja siten lukija voi tutkia omaa kirjoittajuuttaan, omaa suhdettaan itseensä ja ympäristöönsä. Harjoitukset ovat hienovaraista ohjausta, mahdollisuus havaita omaa ajatteluaan, mahdollisuus siten myös ajatella toisin, mahdollisuus nähdä samoja vanhoja asioita toisin tai ainakin kirjoittaa niistä toisin.

Kirjoittaminen, kuten myös kasvu ja harjoittelevminen vaativat aikaa. Toisinaan kirjoittaminen tuntuu pelkältä odottamiselta, ja toisinaan se on tylsää! Sanotaan, että odottavan aika käy pitkäksi. Odotus on kuitenkin hetki, jolloin nimenomaan olisi aikaa pysähtymiselle, hetkelle kerätä ja hahmottaa impulsseja itsestä ja ympäristöstä. Kirjoittaminen voi tuntua vaikealta, sillä siinä täytyy voida pysähtyä itsensä äärelle. Ympäristö luo tekstille sisältöä, josta kirjoittaja tekee tulkintaa. Kiihtyneessä maailmassa ihmisillä on heikko kyky pysähtyä. Pysähtyessään ihminen voi tehdä tunnistuksia eli havaintoja. Kaikki, minkä tunnistamme, on meille kirjoittajina materiaalia, uusia näkökulmia ja uusia sanoja teksteihimme. Me puhumme niistä, me elehdimme niitä, ja me kirjoitamme niistä.

Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä helpompi meidän on itsestämme erottaa erilaisia puolia; *minä* on monta. Jokaisella näistä puolista voi olla eri *minäaihe*. Muutos ympäristössä voi muuttaa meitä, ja muutos meissä voi muuttaa myös sitä, kuinka me olemme, kuinka me suhtaudumme eri asioihin ja kuinka me sitä tulkitsemme. Kirjoittaminen on vain yksi tapa asettaa jotain näkyville, asettaa itsensä alttiiksi esille. Esillä olemiseen, teatteriin ja esitystaiteeseen syventyminen ovat avartaneet ajatteluani, suhtautumistani ympäristööni, ja pitkäjänteinen aiheeseen perehtyminen on muuttanut minua ihmisenä sekä siksi myös kirjoittajana. Kirjoittajan on oltava rohkea, hänellä on oltava uskallusta heittäytyä. Täytyy jaksaa odottaa, lukea, kasvaa, hengittää ja ennen kaikkea täytyy jaksaa kirjoittaa paljon. Itsensä kanssa täytyy oppia olemaan, ja se vie aikaa, aivan kuten kirjoittaminenkin.

ULKOA SISÄLLE

Ensin tulee havainto

Sulje silmäsi. Mitä näet?

Sulje korvasi. Mitä kuulet?

Kellu tyhjyydessä. Mitä tunnet?

"Kirjoittaminen on ajattelun tekemistä näkyväksi."

(Jukka Heinänen)

Havainnointi voidaan jakaa hahmometodisesti kolmeen tasoon, jotka kaikki vaikuttavat toisiinsa:

1. Ulkoalue: *näen, kuulen, haistan, maistan, tunnen*
 2. Keskialue: *ajattelu, mielen toiminta, tulkinnat, muistot, haaveet*
 3. Sisäalue: *jännitteet, pelot, kipu, pulssi, tunteet*
- (Heinänen, luento 15.3.2011)

Havainnointi on tapa hankkia tietoa ja tapa syventyä jo olemassa olevaan materiaaliin tarkemmin. Kun kirjoittaja tekee havaintoja monipuolisesti, mitään ei tarvitse keksiä. Riittää, että tekee havaintoja. Kirjoittaminen ei vaadi poikkeuksellista mielikuvitusta, vaan kirjoittajalle riittää kykyä pysähtyä asioiden äärelle.

Havainnointi on valintojen tekoa, ja havainnoidessaan ihminen tulee aina myös jättäneeksi jotain pois. On yksilöllistä, missä järjestyksessä ihminen impulsseihin tarttuu ja reagoi ja kuinka niistä tekee tulkintaa. Teksti on aina tulkintaa havaitusta impulssista. Tekstillä voidaan tarkoittaa kaikkea kirjoitettua; siksi myös kehon liikettä voidaan lukea kuin tekstiä.

Hyvää tekstiä kuvataan usein hengittäväksi ja eläväksi. Hengittävyys ja elävyyden lisäksi lukija usein toivoo myös sopivaa määrää jännitystä. Tekstin hengittävyys ja eloisuus syntyvät liikehinnästä, jota havainnointi synnyttää. Keskittynyt havaintojen teko antaa kirjoittajalle mahdollisuuden huomata itsestään tai ympäristöstään jotain uutta. Havainnoista syntyvät oivallukset herättelevät kirjoittajan elävyyttä, joka usein näin päättyy myös kirjoitettuun tekstiin. Kun korkealentoisten ajatusten sijaan keskittyy havainnoimaan

itseään, ympäristöään ja omaa suhdetta ympäristöönsä, on käytännössä mahdotonta luoda staattista *elotonta* tekstiä.

Harjoitus Havainnointi 1

Kirjoita ylös havaintoja ulkoalueelta. Tutki a) itseäsi, b) ympäristöäsi sekä c) omaa suhdettasi ympäristösi ulkoalueen (aistien) avulla.

Muodosta havainnoistasi lauseita. Lue muodostamiasi lauseita ääneen. Mitä ajatuksia ääneen lukeminen sinussa herättää?

Harjoitus Havainnointi 2

Kirjoita ylös havaintoja keskialueelta. Tutki a) omaa ajatteluasi, muistojasi ja haaveitasi, b) ympäristösi toimintaa sekä c) omia tulkintoja ympäristöstäsi.

Muodosta havainnoistasi lauseita. Lue muodostamiasi lauseita ääneen. Mitä ajatuksia ääneen lukeminen sinussa herättää?

Harjoitus Havainnointi 3

Kirjoita ylös havaintoja sisäalueelta. Tutki a) millaisia pelkoja ja kipupisteitä olet kokenut, b) millaisia jännitteitä ympäristöstäsi tunnistat sekä c) millaisia tunteita voit havainnoida itsestäsi suhteessa ympäristöösi, missä nyt olet.

Muodosta havainnoistasi lauseita. Lue muodostamiasi lauseita ääneen. Mitä ääneen lukeminen sinussa aiheuttaa?

Ympäristö tarjoaa viitteitä ja impulsseja

Minulle kirjoittaminen on nimenomaan ollut alue, jossa saan tutkia itseni ulkopuolella olevia ilmiöitä. Lomaa itsestä. Lomaa minästä. -- Kiinnostun laajasta maisemasta, jossa ihminen erottuu korkeintaan pienenä täplänä, piskuisena olentona muiden piskuisten olentojen joukossa. Tämä esteettinen lähtökohta, tilanne ja päähänpinttymä on minussa hyvin vahva. Päiväkirjaakin kirjoittaessa minua häiritsee epäily, että jos omien tunnelmien vatvomisen sijaan vain kuvaisin tilanteen kauempaa ja tekisin siitä yhdenkin kirkkaan ja tuoreen havainnon, pakottaisin väistämättä näkyviin syvemmin ja tarkemmin sekä oman henkilökohtaisen kokemukseni että samalla jotain yleispätevää ajastamme. (Ruohonen 2012, 32.)

Kirjoittamisen ei ole tarkoitus olla suorittamista ja havaintojen järjestelmällistä listaamista, vaan toisinaan kirjoittajan on hyvä luottaa omaan vaistoonsa, mikä sana edellistä seuraa. Ympäröivä elämä, kaikki sen tapahtumat ja siitä tehtävät havainnot ovat kirjoittajalle raakaa materiaalia omaa tekstityöskentelyä varten. Ihmisen toiminnasta voi lukea hänen

ajatteluaan. Kehon tuntemukset ja aistikokemukset synnyttävät meissä ajattelua, joka on havaintojemme kautta tekemäämme tulkintaa.

Mitä herkemmin ja monipuolisemmin ympäristön tarjouksiin tarttuu, sitä enemmän materiaalia pystyy itsestään ja läheltään tunnistamaan. Materiaalin runsaus ei aina ole kirjoittajan etu, mutta usein on helpompaa rajata ja poistaa asioita liiasta materiaalista kuin synnyttää materiaalia lisää. Havaintolähtöisessä kirjoittamisessa on kyse kirjoittajan kyvystä ymmärtää, mistä kaikesta voi tekstiin lähteä, sekä uskalluksesta tarttua tunnistamiinsa impulsseihin.

Mitä tarkempia havaintoja tekee, sitä yksityiskohtaisempia ne usein ovat. Yksityiskohtien käyttäminen tekee tekstistä tarkkaa, kun taas laveasti kirjoittaminen vain yleispätevää. *Tarkastele äsken tekemiesi havaintojen tarkkuutta ja yksityiskohtaisuutta.*

Yksityiskohdat mahdollistavat tekstissä tunnistettavuuksia. Harvoin kirjoittajan tekemät havainnot ovat niin yksilöllisiä tai ainutlaatuisia, että kukaan lukija ei niihin samaistuisi. Havaintolähtöinen kirjoittaminen tekee tekstistä myös henkilökohtaista. On yksilöllistä, mihin impulsseihin kukakin kirjoittaja tarttuu, ja mihin kohtiin näistä havainnoista luodussa tekstissä lukija samaistuu. Lukijalla on aina oma henkilökohtainen näkökulma kirjoittajan käyttämään aiheeseen, mikä koostuu suurelta osin hänen elämäkokemuksensa pohjalta. Esimerkiksi sama teksti (esimerkiksi näytelmä) saa toisen lukijan raivon partaalle ja toinen ylistää tekstiä kaikille ystävilleen.

Kirjoittaja päättää aiheensa näkökulman eli sen, mistä näkökulmasta hän asioita käsittelee. Näin kirjoittaja tekee aiheestaan tulkintaa, mikä antaa tekstile henkilökohtaisen leiman. Kirjoittaja tunnistaa itsensä kautta aiheestaan näkökulman, josta hän kirjoittaa. Kirjoittaminen on havaintojen kohtaamista, jonkin tuntemattoman paljastamista ja ratkaisemattomien ristiriitojen näkemistä.

Improvisaatio – uskalla heittäytyä havaintoon

”Ideasta tulee hyvä vain hyväksynnän kautta.”

(Simo Routarinne)

Kirjoittamisen prosessi lähtee intuitiivisesta havainnosta, joka synnyttää kirjoittajassa ajattelua. Ihminen taas on se, joka arvostelee ajatukset hyviksi ja huonoiksi. Ihminen myös helposti arvottaa omia ja toisten ideoita ja tulee näin tyrmänneeksi paljon impulsseja.

Tyypillisintä improvisaatiossa on yllättävyys ja toistamattomuus. Improvisoidun teoksen uudelleen esittäminen samanlaisena muuttaa myös teoksen luonteen ainutlaatuisesta improvisaatiosta toistoksi. Toisto ei enää ole improvisaatiota. Katsomon rooli on improvisaatiossa merkittävä: yleisö saa päättää, mitä he haluavat nähdä (tai kuulla). Näin myös osoitetaan, että näyttelijät eivät ole suunnitelleet esitystä mitenkään etukäteen, vaan kaikki tapahtumat on luotu täysin hetkessä. Yhteisen luottamuksen rakentamiseksi ja säilymiseksi on improvisaatiossa ennalta sovittu sääntöjä. Improvisaatiota voidaan myös verrata lasten leikkiin: monesti leikin juoni ja tapahtumat on keksitty hetkessä, vaikka leikissä on yhteiset säännöt millä pelataan. (Stirckinen & Ollila, Improvisaation peruskurssimuistiinpanot 2008–2009)

Hyväksy oma ideasi

Päätä, että ideasi on riittävän hyvä. Kukaan muu ei arvota tekstin luomisvaiheessa idean riittävyttä kuin kirjoittaja itse. Kirjoittaja hallitsee yhtälailla jo kirjoitettua kuin seuraavaakin sanaa. Tekstin etenemiselle huonoin ratkaisu on tyrmätä pulpahtelevat ideat tai esimerkiksi ympäristön selvät tarjoukset.

Opettele tunnistamaan ne hetket, kun tyrmäät itseäsi ja muita. *Tähän yksinkertainen harjoitus on tarkkailla omaa toimintaa esimerkiksi kokonaisen päivän ajan. Kuinka monta kertaa kiellät itseäsi tai muita ihmisiä tekemästä jotain? Kuinka monta kertaa käymissäsi keskusteluissa puheellasi ja toiminnallasi estät, väistät, ohitat, jätät huomioimatta, arvostat tai kinaat?* Välinpitämättömyys ympäristön ja oman kehon tarjoamalle materiaalille on aina tyrmäys. Tyrmäämällä omia ideoitasi et tarjoa tekstillesi mitään uutta, ja se hidastaa

tekstin etenemistä ja kehittymistä. Kielteisyys ja tyrmäykset estävät myös kirjoittajaa kehittymästä tekstin luoja.

Harjoitus ***Ensimmäinen havainto***

Lähde ulos maastoon tai muualle sellaiseen ympäristöön, joka ei ole sinulle entuudestaan tuttu tai joka on aktiivisessa muutoksessa koko ajan. Havainnoi. Hyväksy aina ensimmäinen ajatus, ensimmäinen havainto ja kirjoita se ylös.

<i>Näen...</i>	<i>Nyt ajattelen...</i>	<i>Tunnistan jännitteen...</i>
<i>Kuulen...</i>	<i>Reagoin (mielen sisäinen)...</i>	<i>Täällä pelkään...</i>
<i>Haistan...</i>	<i>Tulkintani asiasta X...</i>	<i>Sattuu...</i>
<i>Maistan...</i>	<i>Muistan, koska...</i>	<i>Pulssini on...</i>
<i>Tunnen ihollani...</i>	<i>Haaveeni on...</i>	<i>Tunnen/huomaan ajattelevani...</i>

Päätä, että yksi havainto on riittävästi. Harjoittele poimimaan ensimmäisiä havaintoja miltä tahansa hahmotuksen alueelta (*ulkoalue, keskialue, sisäalue*) ja luota ensimmäisen havainnon riittävyyteen. Hyväksy ensimmäinen havainto luomalla siitä tietty määrä tekstiä, jotta voit tarkastella havaintoasi kauempaa toisesta hetkestä havaintoon nähden.



Kuva: Minna Emilia

Vaikutu

Päätä, että pienimmätkin asiat, huomiot, reaktiot ja tapahtumat ovat jollain tapaa merkittäviä. Ilman vaikuttumista tyrmäämisen ja vähättelyn kierre ei katkea.

Kokoa havaintojasi ylös materiaaliksi itsellesi. Voit myöhemmin tarkastella tekemiäsi havaintoja isona joukkona materiaalia. Vaikuttumisesi ympärilläsi tapahtuviin muutoksiin ja tapahtumiin on sidoksissa aina aikaan. Suhtautumisesi ja mielipiteesi tekemiisi havaintoihin voi muuttua, kun tarkastelet havaintoja myöhemmin toisesta hetkestä havaintoon nähden.

Harjoitus Vaikuttuminen

Tee lista havainnoistasi. Voit myös käyttää edellisen harjoituksen listaa. Kirjoita havaintojesi perään, miksi ne ovat upeita, mahtavia, aivan kamalia, todella loukkaavia jne. Liioittele! Vaikutu havainnoista suuresti.

Opettele hyväksymään tekstiäsi, sitä mitä sinä luot. Sano itsellesi, että sinun luomasi ja ääneen lukemasi oma teksti on riittävää ja hyvää. Hyväksy, että sinulla on arvokasta tietoa ja sanottavaa, ja tee siitä tekstiä rohkeasti aivan samalla tavalla kuin improvisaationäyttelijä hyppää lavalle tyhjällä päällä luottaen siihen, että omat ja vastaanäyttelijöiden ideat ja tarjoukset ovat hyviä ja ne riittävät luomaan arvokkaan lopputuloksen.

Opettele sietämään tekstin keskeneräisyyttä ja anna itsesi päästä tekstin kanssa vauhtiin, jolloin kokonaisuutta järjestellessä tekstistä voi poistaa tarpeettomat tapahtumat ja asiat. Luomisen eri vaiheissa on turhaa arvottaa syntyviä asioita. Luomisen hetkellä idea, tapahtuma tai asia on aina riittävän hyvä ja ihmeellinen, mistä on syytä vaikuttua.

Kuuntele (myös kehollisesti)

Kehosi syöttää jatkuvasti erilaisia impulsseja, joita voi käyttää materiaalina. Aistireaktioista syntyy jatkuvasti uutta materiaalia. Kuunteleminen on muutakin kuin pysähtymistä ja keskittymistä omiin korviinsa; aistit synnyttävät meissä jatkuvasti dataa, jonka voi kaivaa muistista esille myöhemmin.

Koe keho sisältä käsin. Tämä avaa myös kosketuksen emootioihisi. – – Jos todella tahdot tuntea mielesi, keho antaa siitä aina totuudenmukaisen peilikuvan. Tarkastele siksi emootioitasi tai paremminkin tunne se kehossasi. (Tolle 1997, 38-39.)

Harjoitus

Hiljaa istuen ulkoa sisälle

Ota mukaasi tuoli tai muu tasainen istuinalusta. Mene ulos maastoon tai muuhun ympäristöön, jossa et ole ennen ollut ja jossa voit olla rauhassa pitkän aikaa.

Valitse paikka, jossa intuitiollasi sinulle tulee tunne, että tässä on hyvä olla. Kun jostain paikasta jää miellyttävä, lempeä ja turvallinen olo, jää siihen. Hyväksy ensimmäinen lempeä ja turvallinen paikka. Ota hyvä asento istuen, sulje silmäsi ja hengitä.

Tee havaintoja kehosi asennosta. Miten jalkasi ovat, miten kätesi ovat, millainen ryhtisi on? Onko jokin kohta kehossasi kipeä? Jos istut pitkään, mihin kohtiin kehossasi alkaa särkeä? Miten reagoit kipuun? Millaista särky on? Mitä se sinussa synnyttää, ärsyttääkö se? Haittaako se?

Voit samalla pitää vieressäsi ääninauhuria, johon voit halutessasi tallentaa ajatuksia kesken harjoituksen rauhassa puhuen, voit pyytää itsellesi ystävän avustajaksesi tai voit itse tehdä muistiinpanoja harjoituksen jälkeen.

Älä arvostele syntyviä ajatuksia. Ajattele, että luot vain materiaalia.

Voit halutessasi kehittää harjoitukselle variaatioita. Tee halutessasi useita toistoja. Miten havaintosi eroavat, jos teet harjoituksen märissä vaatteissa? Mitä havainnoillesi tapahtuu, kun istut alasti? Tunnetko häpeää? Mistä? Miksi?

Keskity

Kirjoittaminen on tekstin johtamista, ja se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä, joten varaa itsellesi ja tekstillesi aikaa. Läsnaolonsa ja aikansa antaminen on osoitus arvostamisesta. Ole itse tekstisi johtaja antamalla sille aikaa ja läsnaoloa.

Keskity pieniin tavoitteisiin ja luo tekstiä pieninä kokonaisuuksina. Pieniä kokonaisuuksia yhdistämällä syntyy suuria teoksia.

Harjoitus

Sanasta lauseeksi, lauseesta kappaleeksi

Ota tyhjä paperi eteesi ja kirjoita siihen ensimmäinen mieleesi tuleva sana. Se on harjoitustekstisi otsikko. Älä valitse tai arvota mieleesi tulevia sanoja, vaan hyväksy ensimmäinen mieleesi juolahtanut sana.

Ota uusi tyhjä paperi ja kirjoita sattumanvarainen sanalista. Sanojen ei tarvitse liittyä otsikkoon millään tavalla. Luo 5–12 sanaa. Ole nopea! Älä turhaan pohdi sanalistan sanoja, vaan hyväksy kaikki mieleesi juolahtavat sanat ja kirjoita ne rohkeasti listalle. Voit myös pyytää ystävääsi kirjoittamaan sanoja sattumanvaraisesti paperille listaksi sinulle.

Palaa ensimmäiseen paperiin. Kirjoita uudelta riviltä otsikon alle sanalistan ensimmäinen sana ja jatka kirjoittamista niin, että sanan perään syntyy lause. Lyhytkin lause riittää. Tarkastele lausetta, jonka olet juuri luonut. Kirjoita ensimmäisen lauseen perään sanalistan toinen sana ja jatka sanan perään lause.

Voit esimerkiksi tarkentaa ensimmäistä kirjoittamaasi lausetta. Toista tätä, kunnes olet käyttänyt sanalistan kaikki sanat. Voit kirjoittajan vapaudella kirjoittaa väliin muita lauseita, joihin et käytä sanalistan sanoja!

Nyt olet luonut tekstimateriaalia. Jos koet tarpeelliseksi, voit samasta otsikosta ja samasta sanalistasta luoda useita erilaisia kappaleita tekstiä ja verrata valmiita kappaleita toisiinsa. Tekstin editointi on aina helpompaa, kun luotua tekstimateriaalia on runsaasti.

Vastaa itse kysymyksiin suoraan

Tämä ei tarkoita, että kysymysten esittämistä tekstissä tulisi välttää, vaan joka kerta kun olet kirjoittamassa vastaanottajalle kysymyksen mieti, voisiko kysymyksen sijaan kirjoittaa suoraan vastauksen.

Luota, että lukija on utelias ja haluaa vastauksen, joten kirjoittajana voit mennä suoraan asiaan. Vastaanottajalle syntyy mieleen aina tarkempi kuva, kun kirjoittaja antaa tarkkoja informaatioita. Tarkan informaation antaminen lukijalle helpottuu tarkkojen tehtyjen havaintojen kautta.

Esimerkki:

- ◆ "Onko tuo sama auto, jolla teimme kesällä matkan?" (8 sanaa)
- ◆ "Tuolla Fordilla teimme Puumalaan kesälomamatkan. (5 sanaa)

On turhaa käyttää tekstissä epämääräisiä täytesanoja, jos samassa määrässä sanoja voi ilmaista jo tarkennuksen. Tarkennukset synnyttävät aina uusia mielikuvia, uusia kysymyksiä ja vievät tekstiä eteenpäin. Lukijan mielessä heräävät kysymykset ovat merkki uteliaisuudesta ja kiinnostuksesta. *Tapahtuiko kesälomamatkalla jotain? Ketkä olivat matkalla mukana? Onko joku tärkeä syy, miksi tämä tapahtuma nostettiin esille juuri nyt?*

Ei ongelmia

Vaikka aihe itsessään voi olla ongelmallinen, sen ei tarvitse olla ongelma. Vaikeaan asiaan voi myös löytyä aivan ymmärrettävä ja samaistuttava näkökulma. Uskalla heittäytyä myös vaikeisiin aiheisiin ja etsi niihin itseäsi kiinnostava näkökulma. Samaan aiheeseen subjektin muuttaminen muuttaa koko tekstin näkökulmaa aiheeseen. *Kuinka poliisi katsoo rikollista? Kuinka rikoskumppani katsoo rikollista? Kuinka rikollinen katsoo poliisia? Entä jos poliisi on rikollisen äiti?*

Meidän on mahdollista vapautua kärsimyksistä, peloista ja neurooseista. Tähän päästäksemme meidän on opittava ymmärtämään oma osuutemme omien murheitemme aiheuttajana. Oma mieli luo ongelmamme, eivät muut ihmiset, ei 'ulkopuolinen maailma'. Nuo ongelmat aiheuttaa oma mielemme, sen melkein pä lakkaamaton ajatusten virta, menneen pohtiminen, tulevaisuudesta huolehtiminen. (Allen 1999, 12)

Päin vaaraa

Kirjoita paljon ja rohkeasti. Tartu myös aiheisiin, jotka tuntuvat vierailta. Tutustu vieraistenkin aiheiden monipuolisuuteen, näkökulmiin ja tarkastele omaa (mahdollisesti muuttuvaa) näkökulmaasi aiheeseen.

Kun lopulta huomaat kirjoittavasi jotain, mikä on ulkona mukavuusalueeltasi, jatka kirjoittamista juuri siitä mitä pelkää ja häpeät sanoa ääneen. Älä jää miettimään jokaista sanaa, vaan kirjoita mahdollisimman vauhdikkaasti, tee virheitä ja pyri olemaan suorasanaisten rohkea. Ole henkilökohtainen. Älä turhaan jää miettimään tulkintaasi, mitä vaikeasta asiasta voi tai saa sanoa, vaan jätä arvostelu editointivaiheeseen. Anna itsesi päästä rohkeasti jonnekin aivan ennalta tuntemattomalle polulle. Sinä kirjoittajana haluat kuitenkin tietää, missä kulkevat sinun rajasi kirjoittajana, ja samoin haluavat sinun tekstisi vastaanottajasi tietää. Olemalla henkilökohtainen itsellesi olet henkilökohtainen lukijoillesi.

Joskus kirjoittaessani syntyi aivan uusi vastaus – syvempi ja oivaltavampi kuin minkä koskaan aikaisemmin olin pukeut sanoiksi (Tolle 1997, 21).

Häpeä on inhimillinen este

"On ihmisiä, joiden elämää häpeä ei rajoita ja kahlitse,
vaan se on rakentava, normaali, ihmisyyteen kuuluva tunne."

(Ben Malinen)

On inhimillistä tuntea halua kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Emme halua, että tulemme torjutuiksi tekojemme tai ajattelumme vuoksi. Kokemamme maailmankuva on meille aina henkilökohtainen ja tärkeä, ja voimme perustella omia ratkaisujamme ja mielipiteitämme perustuen elämäkokemukseemme, mutta emme yleensä halua kuulla tuomitsevaa arvostelua. Kokemamme toisten ihmisen tuominta, ideoidemme tyrmäys ja vähättely kasvattavat meissä häpeän määrää. Juuri sen takia kokemamme häpeä estää usein tarttumasta aiheeseen, josta meidän pitäisi kirjoittaa.

Kun itsestä paljastuu jotakin, minkä haluaa salata muilta, häpeä vahvistuu entisestään. – – Häpeän olemassaolosta muistuttaa se, miten reagoimme asioihin ja tapahtumiin. Jokin on koskettanut syvällä olevaa häpeän tunnetta, kun reagoimme epäoleellisiin asioihin turhan voimakkaasti suuttumalla, loukkaantumalla tai tuntemalla itsemme hylätyksi tai torjutuksi. Teologian tohtori Ben Malinen puhuu häpeänappuloista, jotka ovat itselle hyvin arkoja kohtia ja palauttavat mieleen aiemmin koetun, torjutun häpeän. Kun jokin painaa häpeänappulaa, kokee usein fyysisiä reaktioita, kuten punastumista, katseen painamista, jähmettymistä, puheen salpautumista tai tilanteesta vetäytymistä. (Nyyti.fi 2013, Häpeä.)

Tämä teksti on vain tällaista mössöä. Oman tuotoksen vähättely on suojamekanismi, jolla vältellään kohtaamasta tekstissä piilevää kirjoittajalle itselleen vaikeaa mutta myös tärkeää aihetta. Vähättelyllä myös varaudutaan mahdollista muiden tuomintaa kohtaan. Kirjoittajana tulisi muistaa, että omasta tekstistään saa olla ylpeä.

Oma rehellinen teksti paljastaa aina jotain kirjoittajan minuudesta. Kirjoittaminen on aina jollain tapaa osoitus rohkeudesta, sillä itselleen tärkeitä asioita ei välttämättä ole helppoa käsitellä ja kuvata, varsinkaan julkisesti. On ymmärrettävää, että

asioiden salaaminen, kertomatta jättäminen ja peittely ovat aina helpompi ratkaisu kuin avoimesti tekstin antaminen luettavaksi. Ihminen on tuomitsevainen ja tyrmää helposti, ja siksi moni olettaa myös omasta tekstistään, ettei se kenellekään kelpaa ja että se saa osakseen vain tyrmäystä.

Tekstillä on usein ulkopuolinen lukija (tai teatterissa esimerkiksi katsoja), joten ujosteleminen oman tekstinsä kohdalla on luonnollista. On luonnollista jännittää, kun antaa omaa tekstiään luettavaksi muille ihmisille. Silloin omat yksityiset ajatukset tulevat hetkessä julkisiksi. Jopa fiktion kirjoittajat tiputtelevat tekstiinsä ajatuksia itsestään ja omista kokemuksistaan, sillä mistä muusta kirjoittaja voisi paremmin ammentaa kuin omasta itsestään, tuntemuksistaan ja omista kokemuksistaan suhteessa ympäristöönsä. Kirjoittaminen on aina tulkinnan tekemistä itsestä, ympäristöstään sekä itsestä suhteessa ympäristöönsä.



Kuva: Minna Emilia

Sopiva määrä häpeää kuuluu ihmisen elämään, sillä se muistuttaa epätäydellisyydestä, erehtyväisyydestä ja tarvitsevuudesta. Häpeä ohjaa myös toimimaan yhteisössä ja kulttuurissa toivotulla tavalla. (Nyyti.fi 2013, Häpeä.)

Häpeän tunteita voi käsitellä kirjoittamalla ja kohtaamalla omia häpeän aiheitaan ja hetkiään. Sen mitä ei uskalla sanoa koskaan ääneen, voi kirjoittaa salassa itselleen. Häpeä muuttuu näin dialogiksi, helpommaksi itsensä kanssa puhuttavaksi. Myös ne sanat, joita ei koskaan sanota ääneen, ovat jo osa tekstiä.

Harjoitus

Häpeän, siis teen sen julkiseksi – edes itselleni

Mitä sinä häpeät kaikkein eniten? Mitä asiaa et haluaisi koskaan kenenkään tietävän, näkevän tai kuulevan? Kirjoita siitä.

Kirjoita jokin todellinen häpeän hetkesi. Kuvaile asiaa subjektiivisesti omasta näkökulmastasi mahdollisimman henkilökohtaisesti: mitä häpeät ja miksi? Mikä tilanteesta teki kaikkein pahimman juuri sinulle? Mitä muita tunteita muistat tilanteesta? Vihaa? Riittämättömyyttä? Miten reagoit tilanteessa? Mitä tilanteessa sanoit, mitä joku toinen sanoi tai teki?

Tiedät, että voit tarvittaessa polttaa kirjoittamasi tekstin sen valmistuttua. Tärkeämpää tässä harjoituksessa on huomata, että vaikka alusta asti järjellä kirjoittaja tietää, että hänellä on täysi oikeus tuhota kaikki luomansa sanat ja piilottaa häpeämänsä asia uudestaan, ei tekstin luominen välttämättä ole helppoa tai mieluisaa.

Miksi jopa salattu häpeä on niin voimakas, että se hallitsee toimintaamme?

Kirjoittaessa sanoja on pakko ajatella etukäteen

Kun kirjoitan, minun on pakko ajatella etukäteen, mitä sanon. Ihminen pystyy vain harvoin luomaan loogista tekstiä ilman järkeistävää ajattelua ennen sanan piirtämistä paperille. Juuri siksi erityisesti häpeämistään asioista kirjoittaessa kynä tuntuu usein tökkivän. Omaa häpeäänsä ei halua paljastaa muille tyrmäyksen pelossa.

Ennen kuin sanoja voi aidosti jäljentää, niitä täytyy ajatella eli konkreettista hetkeä tai asiaa sanojen takana täytyy ajatella. Häpeä tuntuu alkavan uudestaan, kun mielen palauttaa häpeälliseen hetkeen, kun siitä yrittää kirjoittaa. *Mitä minä tästä ajattelen, ja mistä näkökulmasta?* Havainto synnyttää meissä ajatuksen, josta tehty teksti on aina yhdenlainen tulkinta alkuperäisestä havainnosta.

Täydellisyyteen pyrkiminen synnyttää häpeää

Kaikki me ymmärrämme, että arvottaessamme omaa tai toisen luomaa tekstiä täydelliseksi tai epätäydelliseksi astumme loputtomaan määrittelyn suohon. Usein myös unohdamme, että täydellisestä tai täydellisyyteen pyrkimisestä lukeminen ei ole mitenkään kiinnostavaa. Sen sijaan on kiinnostavampaa lukea, kuinka pyrkimykset epäonnistuvat ja mitä virheitä henkilöt yrittävät piilotella ja miksi. Nämä ovat samalla myös niitä kohtia, joissa kirjoittaja saattaa tulla paljastaneeksi joltain henkilökohtaista itsestään.

Täydellisestä ihmisestä tai hahmosta lukeminen kääntyy nopeasti tylsäksi. Jokin salattu ja kirjoittajan henkilökohtainen ote tekstissä antavat tällaisissa kohdissa sopivan määrän jännitystä, mikä estää tekstin muuttumisen elottomaksi. Täydellisen

kirjoittajan teksti on tylsää. Aivan kuten yksilölliset piirteet meissä ihmisissä tekevät meistä persoonallisia ja kiinnostavia, tekevät yksilölliset kirjoittajan tekstilliset piirteet juuri hänen tekstistään persoonallista ja lukijaa kiinnostavaa. *Miksi kirjoittaja haluaa kertoa tästä aiheesta? Miksi kirjoittaja on valinnut tämän näkökulman? Mitä kiinnostavaa kirjoittaja kertoo aiheestaan juuri minulle? Mitä minä lukijana tästä tunnistan?*

Täydellisyys ei myöskään ole uskottavaa, sillä ihminen tai hahmo, jossa on inhimillisiä piirteitä, on aina epätäydellinen ja tekee virheitä. Tekstistä voi aina tunnistaa kirjoittajan vahvuuksia, mutta myös heikkouksia, ja omien heikkouksien paljastaminen muille on aina osoitus rohkeudesta. Virheiden paljastaminen osoittaa kirjoittajan rohkeutta, eräänlaista oman epätäydellisyytensä kohtaamista, ja juuri se on lukijaa palkitsevaa ja kiinnostavaa. Mitä lähempää omaa itseään uskaltaa ottaa hedelmiä omaan tekstiinsä, sitä enemmän tekstillään tulee paljastaneeksi. Hahmometodisesti (katso sivu 4) ihmisen tietoisuuden voi jakaa kolmeen osaan, jossa kolmas alue eli sisäalue on yleensä alue, josta on vaikeinta puhua, sillä sille alueelle liittyy paljon häpeää, salaisuuksia ja henkilökohtaisuutta. Sisäalueen asiat (esimerkiksi tunteet, jännitteet, pelot ja kipu) ovat juuri niitä asioita, jotka tekevät meistä inhimillisiä ja joista lukija haluaa tietää aina lisää. Niin kirjoittaja kuin lukijakin on aina ihminen, joka on utelias olento.

Minäaihe

Vaatii aina rohkeutta hypätä tekstiinsä mukaan kuin kylmään veteen ja antaa itsensä lukijan arvosteltavaksi ja jopa tyrmättäväksi. Kun omaa häpeäänsä oppii sietämään, pystyy luomaan lennokkaasti itselleen tarkasteltavaksi useita erilaisia tekstejä, joista voi tunnistaa, mitä aihetta itse aina jollain tapaa kirjoittaessaan käsittelee. Jokaisella tekijällä on joku aihe tai useampia aiheita, joiden eri näkökulmat nousevat jatkuvasti esille uusia tekstejä luodessa.

Minäaihe on kirjoittajan tekstissä suoraan esiin nouseva tai taka-alalla piilotteleva aihe, joka toistuu hyvin usein. Kirjoittaja saattaa huomata toistuvasti kirjoittavansa aina samankaltaisia, samaa aihetta käsitteleviä tekstejä. Oma minäaihe on kuin lukko, sillä sitä on vaikeaa kiertää. On haastavaa kirjoittaa ilman omaa minäaihettaan, sillä pala kirjoittajan minuutta näkyy hänen oman minäaiheensa kautta. On haastavaa pyrkiä muualle pois mukavuusalueeltaan ja pyrkiä kirjoittamaan jostain muusta. Minäaiheensa kanssa on kuitenkin helppoa tulla toimeen, jos sen oppii hyväksymään.

Oman minäaiheensa voi tunnistaa kirjoittamalla, tekemällä ja elämällä paljon. Havainnoimalla itseään ja itseään suhteessa ympäristöönsä voi kerätä arvokasta materiaalia, jolla minäaiheen tunnistamisen äärelle voi päästä. Minäaihe on aihe, joka toistuu, näkyy toiminnassa ympäristön kanssa ja siten myös itsessä ja tekemässään tekstissä. Minäaihe voi olla ilmentymä miltä tahansa kehon alueelta (*ulkoalue, keskialue, sisäalue*), ja se voi pitkin

elämää myös vaihdella, tarkentua ja muotoutua uudestaan. Muutokset ympäristössämme voivat muuttaa meitä kirjoittajina, muutokset meissä voivat muuttaa ympäristöämme, joten on täysin ymmärrettävää, että noiden kahden suuren muuttujan välissä myös minäaiheemme voi muuttua.

Harjoitus

Minäaiheen tunnistamisen jäljillä

Minäaiheen tunnistaminen vaatii yleensä aikaa. Voit tunnistaa omaa minäaihettasi kirjoittamalla paljon ja usein. Mitä enemmän sinulla on tekstimateriaalia, sitä helpompaa minäaihetta on tunnistaa vertailemalla tekstejä keskenään.

Voit luoda luonnosomaisia tekstejä käyttäen seuraavia aloituksia:

- ◆ *En muista milloin...*
- ◆ *Viimeisenä asiana...*
- ◆ *Haluaisin antaa lahjaksi...*
- ◆ *Turhaudun...*
- ◆ *Haluaisin pyytää...*
- ◆ *Muistatko hänen...*
- ◆ *Ihmisjoukon takana...*
- ◆ *Tässä maailmassa olisi tilaa...*

Anna tekstilajin olla kirjoituksissasi vapaa, ja anna tekstilajin syntyä kirjoittaessasi itsestään. Älä suunnittele etukäteen mitä kirjoitat, vaan lähde rohkeasti tekemään tekstiä tyhjästä.

Sana on aina kehosta

”Hallitakseen sielunsa, ihmisen on opittava hallitsemaan ruumiinsa. – Kun tekee fyysisiä harjoituksia ja vaatii ruumiiltaan kaiken, mieli saa outoa henkistä voimaa.”

(Paulo Coelho, Yksitoista minuuttia)

Minä, se olen Minä. Kehomme on aina liikkeessä. Esimerkiksi hengityksemme liikuttaa rintakehäämme, silmämme räpsyvät ja joudumme nieleskelemään. Samaan aikaan kehossamme syntyy jatkuvasti muuta liikettä (esimerkiksi liikkeestä heijastuvaa liikettä), josta osa on hienovaraista ja autonomista, osa taas itse tuotettua. Liikkeestä heijastuva liike on usein hienovaraista liikettä, johon emme yleensä kiinnitä erityistä huomiota. Kuitenkin kirjoittaessamme meidän pitäisi tehdä tarkkoja havaintoja myös niistä asioista, joihin emme tavallisesti käytä aikaamme tai energiaamme.

Elävä tekstillinen tuotos vaatii kirjoittajalta ruumiillista sekä henkistä elävyyttä. Siksi tekstiä luodessa on vain haittaa, jos kirjoittaja pyrkii estämään kehossaan liikkeen syntymistä. Tarkka ja autoritäärinen keskittyminen (esimerkiksi pitkään paikallaan istuminen) voi jäykistää kehoa, mikä on usein vain este tekstin syntymiselle. Jäykistynyt keho jäykistää mieltä. Tekstin luominen voi olla ja on usein hyvin fyysistä. Siihen voi kuulua pitkiäkin kävelymatkoja, keskusteluja toisten ihmisten kanssa, erilaisten harjoitteiden tekemistä tai muuta tekijälle henkilökohtaista kirjoitustyötä valmistelevaa toimintaa. Kaikki kehomme kohtaama uusi materiaali on tekstille rikkaus. Sen sijaan että kirjoittaja jäykistää itsensä liialla keskittyneisyydellä, tulisi hänen pyrkiä rentouteen ja aktiiviseen kuunteluun. Aktiivinen eli vuorovaikutuksellinen kuuntelu itseään sekä ympäristöään kohtaan altistaa kirjoittajan aina uusille havainnoille.

Sen enempää mieli kuin ajattelukaan ei ole saanut aikaan sitä ihmettä, että maapallolla on elämää ja sinulla keho. Siitä on epäilemättä vastuussa mieltä paljon mahtavampi äly. Miten on muuten ymmärrettävissä, että yksi tuuman tuhannesosan mittainen ihmissolu sisältää DNA:ssaan niin paljon ohjaavaa tietoa, että se täyttäisi tuhat 600-sivuista kirjaa? Mitä enemmän opimme tuntemaan kehon toimintaa, sitä selvemmin näemme, miten mahtava äly siinä

toimii ja miten vähäistä on oma tietomme. Kun mieli löytää yhteyden tuohon älyyn, siitä tulee mitä verrattomin työväline. Silloin se palvelee jotain itseään suurempaa. (Tolle 1997, 37.)

Tähänastiselle tekstityöskentelylleni oivaltavinta on ollut ymmärtää kirjailija Siri Kolulta saamani ohje kehon pitämisestä liikkeessä (Dramaturgian opintokokonaisuus, Metropolia Ammattikorkeakoulu, 2009) kirjoitusprosessin aikana. Kun kirjoittaja pitää itsensä elävänä ja kehonsa liikkeessä ja toimintakykyisenä, liike siirtyy tekstin kautta myös lukijalle. Kirjoittaessa on kyse oman sisäisen liikkeen aktivoinnista. Oman sisäisen liikkeen aktivointi on vuorovaikutusta ja dialogista kykyä ja taitoa oman itsensä kanssa, jolloin kirjoittaja on vapaa ja rohkea sisältä, kykenee muodostamaan liikettä ja liikkuvuutta (eli elävyyttä) tekstiinsä ja uskaltaa heittäytyä tekstinsä lumoihin. Vain kuollut on täysin liikkeetön, ja jotta teksti ei olisi kuollutta, sen on oltava liikettä.

Uskon, että taiteilija on kuin sadettaja, joka roiskii ilmaan sitä vettä, mitä hän on juonut. Tekipä taiteilija minkälaista teosta hyvänsä, hän tekee sitä kuitenkin tietyn ajan, paikan, kulttuurin ja kielen läpitunkemana. Todellisuus muuttaa aina teosta, jota taiteilija tekee. Mutta samaan aikaan uskon, että teokset muuttavat todellisuutta. Kun jokin taideteos on valmis, todellisuus on hieman erilainen. Ja niinpä taide ja todellisuus ovat tässä ikuisessa liikkeessä keskenään. (Turunen 2012, 129.)

On pyrittävä rentouteen, mutta pidettävä sana silti terävänä. Aidosta puustakin voi jäädä tikkuja. On voitava hyväksyä, että toisinaan oman kehonsa tuntemuksiin luottaminen on vaikeaa. Ihminen taistelee helposti omasta kehostaan nousevia impulsseja vastaan, sivuuttaa niitä tyrmäämällä eikä piittaa, mitä juuri tapahtuu. Me opimme olemaan piittaamatta ruumiistamme. Havainnoimalla ja tarkastelemalla myös itseään ja omaa ruumistaan tulee antaneeksi sille erityisen arvon. Samoin omasta tekstistään saa olla ylpeä, omasta ruumiistaan saa olla ylpeä. Kukaan toinen ei ole *Minä*.

Pelko ja häpeä näkyvät kehostamme

Meitä seuraavat pelko ja häpeä rajoittavat elämäämme ja ohjaavat polkuamme usein suuntaan, joka ei ole haluamamme. Pelko-Minä ja häpeä-Minä eivät ole Minä. Kirjoittaminen toimii työvälineenä, millä pelkoa ja häpeää voi purkaa ja vapauttaa. Kirjoittamalla jokainen meistä pystyy itsenäisesti kohtaamaan niitä ahdistavia ja jännittäviä tilanteita sekä häpeän ja pelon tuntemuksia, jotka vievät meitä kauemmaksi omasta itsestämme.

Psykologinen pelkotila eroaa konkreettisen ja todellisen, välittömän vaaran aiheuttamasta tuntemuksesta. Se ilmenee muun muassa monenlaisena rauhattomuutena, murehtimisena, levottomuutena, hermostumisena,

jännittyneisyytenä, hätänä ja kauhuna. Tällainen psykologinen pelko kohdistuu aina johonkin, mitä saattaisi tapahtua, ei siihen mitä nyt on tapahtumassa. Sinä olet tässä ja nyt, mielesi elää sen sijaan tulevaisuudessa. Niiden välisen kuilun täyttää pelko. Ja jos olet samastunut mieleesi ja menettänyt kosketuksen läsnä olevan hetken voimaan ja selkeyteen, tuo pelon kuilu on aina seuranasasi. Voit aina selviytyä nykyhetkestä, mutta yritäpä samaa pelkän mielen luomuksen osalta: et voi toimia tulevaisuudessa, et pysytellä sen tasalla. (Tolle 1997, 54.)

Dialogisuus on paljon muutakin kuin pelkkiä sanoja. Dialogisuus on tekoja, sanatonta hyväksymistä ja lempeää anteeksiantoa itselle, omalle häpeälleen sekä muille ihmisille – ja kaikki tämä voi toimia materiaalina kirjoittajalle. Dialogi oman itsensä kanssa on työlästä ja erittäin henkilökohtaista liikehdintää, mutta vain se tekee meistä elävän.

Ne hetket jotka muistamme, ovat tapahtuessaan olleet nykyhetkeämme. Muistoihin kiteytyy fyysisiä tuntemuksia, joita voidaan myös palauttaa takaisin mieleen. Erilaiset havainnot ympäröivästä nykyhetkestä voivat muistuttaa meitä jostakin, jonka olemme luulleet olleen unohduksissa. Näin kehomme osaltaan rakentaa sitä kieltä mitä puhumme siinä ympäristössä, jossa elämme.

Kehollisuudesta yhteisöllisyyden avaimena puhutaan harvoin, vaikka merkittävimpiin muistoihimme yhteisöllisyydestä liittyy usein vahvasti jokin kehollinen kokemus. Kehollisuus on perusta kieleemme synnylle. Ihminen on ihminen, eikä aineeton sielu, osittain juuri siksi, että hänellä on mahdollisuus tarkastella omia kehollisia tuntemuksiaan ja tunteitaan tajunnassaan ja siten luoda omaan kokemusten maailmaansa selkeitä merkityssuhteita. (Pahkin 2012, 50–51.)

Luota kehoosi, luota mieleesi, luota itseesi

”Pitäisikö jokainen käsien hikoaminen, hermostunut tärinä ja änkytys havainnoida kehon syöttämäksi impulssiksi erilaisissa arkipäiväisissä tilanteissa?” (Kasandra, ohjausmuistiinpanot 2013.)

Päätä, että luotat itseesi. Halua nähdä silmillä, joilla et ole ennen uskaltanut katsoa. Hyväksy, että et tiedä kaikkea ja käytä samaa uteliaisuutta kuin lukijasi käyttävät: halua kuulla ja nähdä lisää.

Yksilön herkkä tietoisuus omassa kehossaan tapahtuvista muutoksista ja elämyksistä voi tukea hänen minuutensa rakentumista sekä avata tietoisempaa tapaa suhtautua toisiin ihmisiin. Myötätunto toisia kohtaan ja eettinen herkkyyys perustuvat omien kehollisten tuntemusten ja omien tunteiden tunnistamiseen. Myös kokemusmaailmamme sävyt ja vivahteikkuus ovat kehooperustaisia tuntemuksia. Kehotietoisuuden kautta ihminen voi paremmin ymmärtää, mitä hänessä tapahtuu ja kohdatessaan toisia ihmisiä ja ympäröivän maailman. Kun ihminen ymmärtää itseään ja omia tunteitaan paremmin, hän

voi lukea ja ymmärtää myös toisten ihmisten tunnerepresentaatioita paremmin. (Pahkin 2012, 50–51.)

Vain silloin kun kirjoittaja antaa itsensä tekstille, tekstistä voi tulla yhteistä lukijan kanssa. Jos kirjoittaja luo tekstiä vain ajatellen lukijaa, tulee hän jättäneeksi itsensä tekstistään ulos. Silloin teksti menettää kirjoittajan omaleimaisuuden, tunnereaktiot jäävät kylmiksi, eikä kirjoittajan sanoma välttämättä välity oikein. Myös väärinymmärryksen riski kasvaa. Kirjoittaminen on ennen kaikkea kirjoittajalähtöinen henkilökohtainen prosessi, jossa kirjoittaja taitavasti huomioi omaa kehoaan, heittäytyy sisälle omaan minuuteensa ja istuu itsensä viereen haastateltavaksi.

”Kun rivit luovat itse itsensä, kun seuran, miten lauseet – odottamatta ja ihmeellisesti –
piirtyvät paperille tahdostani riippumatta, kirjoittavat itsensä valkoiselle pinnalle minusta
huolimatta ja kertovat minulle sellaista, mitä en tiennyt enkä uskonut haluavani, se on
kivuton syntymä, pyytämättä saatu todiste, ja minä nautin saadessani seurata
ponnistelematta ja lopputuloksesta mitään tietämättä,
aidosti ja iloisesti hämmästyneenä, miten kynä ohjaa ja kantaa minua.”

(Muriel Barbery, Siilin eleganssi)

Hetken ilmiöt

”Mikään ei ole arvokkaampaa kuin tämä päivä.”
(Goethe)

Matka Frankfurtiin

Matkustin yksin vuonna 2010 Goethen synnyinsijoille Frankfurtiin tarkoitukseni synnyttää materiaalia seuraavaan näytelmääni. Suunnittelin varsinkin menomatkan tarkkaan, mutta eksyin silti. Ehkä nimenomaan juuri siksi eksyin. Frankfurtin päärautatieaseman sijaan löysin itseni Hanau nimisestä kaupungista noin 25 kilometrin päästä Frankfurt am Mainin suurkaupungista.

Ilman eksymistä paikkaan, jota en ollut matkareitilleni suunnitellut, en todennäköisesti olisi saanut impulssia etsiä paikasta lisää tietoa. *Minne oikein eksyin?* Päästyäni lopulta tunteja myöhemmin hotellilleni olin lähinnä helpottunut, päätin unohtaa eksymisen kokonaan ja suuntasin muistikirjani kanssa suoraan ensimmäiselle ”oikealle” kävelyretkelle – tai niin luulin silloin. Todellisuudessa olin jo löytänyt jotain arvokasta, jota en ollut osannut tunnistaa heti siinä hetkessä.



Goethe-museo, kirjoituspöytä 2010. Kuva: Taru Kasandra

Matkani aikana tutustuin rauhassa Frankfurtissa sijaitsevaan Goethen kotiin eli Goethe-museoon. Museovierailullani ehdottomasti pysäyttävin paikka oli Goethen kirjoituspöytä. Voisi luulla, että esillä ollut Goethen nukketatteri, massiivinen kirjasto tai vihreä huone, jossa hänen äitinsä on hänet synnyttänyt, olisivat herättäneet voimakkaampia impulsseja, mutta seisoessani siinä samassa paikassa, jossa Goethen väitetään luoneen Faust, koin valtavaa samaistumista.

Olin samana iltana Mainin joen rannalla kirjoittamassa. Näin auringonlaskun ja jokilaivan. Näin taivaalla kaksi mustaa liikkuvaa pistettä, jotka hitaasti suurenivat. Ne olivat kaksi joutsenta, jotka laskeutuivat eteeni joelle.

Keväällä 2013 esitetystä näytelmästäni tuli aikuisten satu, jossa yhdistin Joutsenlammen baletin Hugo Simbergin maalaukseen Haavoittunut enkeli. Jokilaiva muuttui kylpyammeeksi, joki lammeksi ja joutsenet balettitytöiksi.

Mutta minne oikein eksyin? En ole koskaan kokenut satua tekstilajina mitenkään läheiseksi, mutta vasta paljon myöhemmin olen ymmärtänyt, että ehkä minun oli tarkoitus löytää satu. Ehkä se ei olisi koskaan onnistunut ilman harhailua, mukavuusalueelta poistumista ja eksymistä.

Hanau tunnetaan muun muassa Grimmin veljesten syntymäkaupunkina. Grimmin veljekset keräsivät talteen vanhoja satuja ja julkaisivat useita satukokoelmia. (Wikipedia)

Tee havaintoja nykyhetkestä

Havainnointi tekstin synnyn pohjalla auttaa tekstin syntymistä aina nykyisessä hetkessä. Tarkka suunnitelmallisuus tekstimassaa synnyttäessä tekee tekstistä tunkkaista ja ahdasta, mikä ei ole koskaan lukijaystävällistä.

Oletko koskaan kokenut, tehnyt, ajatellut tai tuntenut mitään läsnä olevan hetken ulkopuolelta? Kuvitteletko, että joskus voisit? Onko mahdollista, että jotakin voisi tapahtua tai olla läsnä olevan hetken ulkopuolella? Vastaus on aivan selvä, eikö totta? Mitään ei koskaan tapahtunut menneisyydessä. Se tapahtui läsnä olevassa hetkessä. Mitään ei koskaan tapahdu tulevaisuudessa. Se tapahtuu läsnä olevassa hetkessä. (Tolle 1997, 61.)

Missä ajassa olet, missä ajassa ajattelet, missä ajassa haluat olla? Onko aika sinun miljöösi, josta teksti syntyy? Miten aika, paikka ja varsinkin niiden erilaiset muutokset vaikuttavat sinuun, sinun toimintaasi, sinun ajatteluusi? Kaikki tämä vaikuttaa tekstiisi.

Harjoittele hetkellisyyttä ja hetkien tunnistamista kirjoittamalla niitä ylös. Pysähdy tilanteeseen ja tunnista aisteillasi erilaisia puolia hetkestä. Vaikutu hetken pienistä asioista, arvosta niitä ja tee niistä merkityksellisiä ja arvokkaita. Ole hetkelle läsnä.

Hetken pienet osat ovat isojen kokonaisuuksien yksityiskohtia, ja mielenkiintoinen ja tarkka teksti sisältää aina yksityiskohtia. Yksityiskohdat ovat myös osoitus henkilökohtaisuudesta; kaikki ihmiset eivät tartu hetkissä samoihin asioihin. Sen minkä kirjoittaja näkee suljetuilla silmillään ja kuulee ummistetuilla korvillaan, voi hän muuttaa lukijalle kiinnostavaksi.

Millaisista asioista tämä hetki koostuu? Keitä tässä hetkessä on? Missä paikassa hetki tapahtuu? Mikä toiminta hetkessä tapahtuu? Kun kirjoittaja osaa olla läsnä tässä hetkessä, hän osaa siirtyä myös muualle, peilata itsensä ja ympäristönsä toiseen aikaan, paikkaan ja toisiin suhteisiin, jolloin kirjoittaja voi luoda taas uudenlaista tekstiä uusista lähtökohdista. Lähtökohtia muuttamalla tekstiään voi muuttaa, mutta muutos ei voi syntyä ilman lähtökohtien tunnistamista.

Tunnistaminen vaatii läsnäoloa.

*Kirjoittaja on oman tekstinsä johtaja,
mutta siellä missä kirjoittaja ei ole läsnä,
hän ei voi olla johtaja.*

Teokset, joissa draamallisen ajattelun ja maiseman suhde on erityinen ja ratkaiseva, ovat usein myös niitä, joissa kirjailija paljastaa jotain hyvin intiimiä avaamalla reitin maisemaansa. Maisema, paikka ja maailma, jonne kirjailijan teokset sijoittuvat, heijastelee näillä kirjailijoilla kaikkein suorimmin hänen omaa sisäistä maailmaansa. Teoksen maisemassa tulee näkyviin henkilökohtaisin ja persoonallisin, hänen mielenmaisemansa, sisäinen karttansa, se ainoa paikka, jossa kirjailijan ajattelun ja henkilöiden on mahdollista olla olemassa, tulla oleviksi. (Ruohonen 2012, 36.)

Aika on määrältään kirjoittajalle vain yksi hetki jostain tilanteesta ja henkilöiden ympäristöstä. Kirjoittajalla on ajan suhteen kaikki valta. Kirjoittaja voi kutistaa, venyttää, muuttaa ja vaihtaa aikaa tai tehdä koko aikakäsitteestä joustavan itsensä, ympäristönsä ja omien tarpeidensa mukaan; *mitä teksti vaatii, mitä minä vaadin?*

SISÄLTÄ ULOS

Kokemukset rakentuvat aistikokemuksista

”Minä haluan kirjoittaa myös sellaisen asian kuin että miltä laasti näyttää seinässä,
miltä tuntuu raitiovaununpenkin kangas, kuuma vesi, lumoutua, kaupunginosa,
muovihaarukka hampaissa, miltä kaksi päivää suljettuna ollut jääkaappi haisee,
mitä ihmettä lintu etsii tai miltä tuntuu kävellä tuulisella rannalla,
löytää rannekello ja muistaa joku jonka oli unohtanut.”

(Marjo Niemi)

Perusaistit

Ihmisen viisi perusaistia – näkö-, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaisti – auttavat havainnoimaan ympäristöä. Ihmisellä on myös tasapaino- ja asentoaisti, jotka kertovat kehon sijainnista ympäristössään. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Kokemukset ja sitä kautta oppiminen, havainnointi ja jopa yksilön arvomaailma rakentuvat ympäristöstä ja sen muutoksista. Ihmisen toiminta määräytyy kokemusympäristöstä. Ihminen on aina jossain suhteessa ympäristöönsä ja reagoi ympäristön muutoksiin ja impulsseihin jatkuvasti aistiensa kautta. Ilman kokemuspohjaa (onnistumiset, epäonnistumiset, ilot ja surut jne.) ihminen olisi hyvin köyhä ja tietämätön.

Esimerkki

”Makaan maastopuku päälläni metsässä kiven takana. Tunto: poski karheata kiveä vasten. Näkö: kiven pinta kuin kartta. Ajatus: on olemassa sammal nimeltä karttasammal. Kuulo: kehossani kohisee kovaa veri, hiukkasten armeija, Olipa kerran elämä. Olen tässä. Tulossa on tilanne. Nostan varovasti päätäni, siirrän kehoani tähdätäkseni kiven takaa, ollakseni kartalla, jota iso johtaja kumartuu miitteliäänä katsomaan kuin kiven pintaa. Viestimies tuo tiedon, että rintama pettää, verenkierto katkeaa, seitsemän kaatunutta. Johtaja katsoo karttaan, makaan siellä taas mahallani poski karheaa kiveä vasten. Tunne: turhautuminen. Taaskaan en ehtinyt draamaan mukaan, kun minut jo ammuttiin.” (Snicker 2012, 46.)

Näköaisti

Mitä sinä silmilläsi näet?

Mitä sinä et silmilläsikään huomaa?

Harjoitus

Minä näen

Lähde kävelylle. Listaa kirjoittaen/ nauhuriin puhuen näköhavaintoja. Pyri olemaan mahdollisimman yksityiskohtainen. Jos näet jotain punaista, listaa tarkasti punaisen värin sävy. Mitä muotoja, reaktioita, tapahtumia tai tunteita havaitset näkemällä ympäristöstäsi? Tutki, vaikuttaako havaintoihisi oma tunne-elämä, vuorokauden aika, väsymys tai pitkästyneisyys.

Yritä löytää kaikelle mahdollisimman tarkkoja ilmauksia. Kuvaa näkemäsi mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

Ihminen ilmaisee itseään kehollisesti, ja kehomme näyttää avoimesti myös tiedostamattomia fyysisiä reaktioita kehossamme, jotka usein ovat reagoitua tunnereaktiolle: esimerkiksi pään nykiminen, käsien sijoittaminen vasten kehoa tai hiusten hypistely. Esimerkiksi näytelmän juonen eteenpäin viemiseksi riittää, että katsojat näkevät jonkin reaktion tai tapahtuman. Esittäminen ja kerronta eivät vaadi replikointia.

Harjoitus

Minä näen 2

Lähde kävelylle edellisessä harjoituksessa luomasi listan kanssa. Yritä löytää 1) samat näköhavainnot uudestaan 2) täysin päinvastainen näköhavainto listan näköhavainnoille.

Mitä uusia muotoja, reaktioita, tapahtumia tai tunteita havaitset näkemällä ympäristöstäsi? Tutki, vaikuttaako havaintoihisi oma tunne-elämä, vuorokauden aika, väsymys tai pitkästyneisyys.

Harjoitus

Minä näen 3

Muistele näkemiäsi valokuvia tässä opinnäytetyössä. Listaa ylös asioita, joita muistat. Selaa taaksepäin ja tarkista, kuinka monessa yksityiskohtaisessa havainnossa olet osunut oikeaan. Muistatko etäisyyksiä, värien ja muotojen sävyjä vai huomaatko muistavasi helpommin kuvien ympärillä olevia asioita?

Hajuaisti

Hajuaisti poikkeaa muista siten, että nenän hermot kulkevat suoraan aivojen alkeellisimpiin osiin kuuluvaan limbiseen järjestelmään. Se käsittelee perustunteita, kuten pelkoa, sukupuoliviettiä ja nälkää, sekä muistia.

Luultavasti siksi hajut herättävät muistoja ja voimakkaita tunteita herkemmin kuin muut aistiärsykkeet. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Voimme muistaa hajuja lapsuudesta, vuosien takaa elämästämme, vaikka muut aistimukset muistissamme menneistä tapahtumista heikentyisivät merkittävästi.

Harjoitus

Minä haistan, minä muistan

Mene maustekaapille. Haistele mausteita silmät kiinni. Haista lyhyesti, hengitä pitkästi. Millaisia mielikuvia, ajatuksia, muistoja ja tunteita mieleesi herää? Kirjaa ylös.

Voit myös haistella erilaisia hedelmiä. Nuuhki kunnolla, pysähdy hajun äärelle, jotta mielesi ehtii synnyttää tekstiä. Millaisia erilaisia hajuja erotat? Miten eroavaisuudet vaikuttavat herääviin ajatuksiin?

Pitkäkestoinen harjoitus voi aiheuttaa päänsärkyä ja huimausta.

Hajuaistilla voidaan synnyttää tekstiä ja luoda dramaturgiaa. Esitys(teksti) voi myös noudattaa dramaturgialtaan rakennetta, jossa esitys rakentuu katsojan elämän aikaisemman kokemuspohjan ja tunteiden mukaan. Tällaisilla ratkaisuilla tavoitellaan usein kokemusta, joka on katsojalle yksilöllinen, henkilökohtainen ja ainutlaatuinen.

Kuuloaisti

Kuuloaistimus syntyy, kun korvan karvasolut muuttavat ilman paineaallot ääniksi. Aivot tulkitsevat aaltojen voimakkuuden ja taajuuden erivahvuisiksi ja erikorkuisiksi ääniksi ja selvittävät, mistä ääni tulee. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Kun ihmisen näkökyky heikentyy tai silmät esimerkiksi esityksessä sidotaan, kuuloaisti herkistyy ja kaikki äänet ja niiden aistiminen voimistuvat selvästi. Pieni ääni muuttuu suureksi ja erittäin merkitykselliseksi.

Harjoitus

Minä kuulen, minä luulen

Suunnittele kolme erilaista kuulemisympäristöä; esimerkiksi kirjasto, koirapuisto ja joenranta. Valitse ainakin yksi, jossa ei ole muita ihmisiä tai ympäristössä muut ihmiset eivät puhu.

Kirjaa jokaisesta ympäristöstä ennen kuulemisympäristöön siirtymistä oletuksia ympäristön mahdollisista kuulohavainnoista.

Vietä valitsemiasi kuulemisympäristöissä useita hetkiä monena ajankohtana silmät sidottuna mahdollisimman kevyessä sään sallimassa vaatetuksessa.

Oleskele kuulemisympäristössä hetki, poistu, mene takaisin, poistu uudestaan. Havaitsetko ympäristöistä olettamasi äänet?

Kirjaa ylös todellisia kuulemiasi kuulohavaintoja. Vertaile eri hetkien havaintojasi. Millaisia eroavaisuuksia huomaat? Mitä eroavaisuudet sinussa synnyttävät? Millaisia ajatuksia sinussa herää? Mihin äänet, tapahtumat ja ajatukset voisivat liittyä?

Kun ihminen ei näe, kaikenlaiset pamahdukset, kilinät, kolinat ja kolahdukset muuttuvat tavallisista ja jopa arkisista äänistä yhtäkkiä hyökkääviksi ja uhkaaviksi. Mitä herkemmin omiin kuuloaistimuksiinsa pystyy keskittymään ja herkistymään, sitä tarkemmin kuuloaistimuksistaan voi tekstissä kertoa. Kun tämä otetaan huomioon esimerkiksi esityksen dramaturgian suunnittelussa, voidaan katsojalle kertoa tarinaa hänen kuuloaistillaan syntyvästä tunnereaktiosta käsin.

Makuaisti

Kielen makusilmut (n. 10 000 kpl) sisältävät reseptoreja (n. 1000 kpl), jotka reagoivat ruoan molekyyleihin. Periaatteessa ihminen voi tunnistaa kymmenen miljardia eri makua, mutta käytännössä ihminen ei osaa erottaa makuja toisistaan, ja makuaisti onkin paljolti riippuvainen hajuaistista. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Harjoitus ***Makuaisti***

Valitse haluamasi määrä erilaisia ruokia tai mausteita tai muita asioita, joita haluat maistella ja tarkastella. Varaa vierelle vesi ja maitolasi.

Maista kaikkea ensin vähän ja lyhyesti. Kirjaa ylös havaintoja.

Maista seuraavalla kierroksella pidempään, useita kertoja samaa asiaa ja syvenny maisteluun. Mitä erilaisia maun puolia erotat? Miten makuhavainnot muuttuvat, kun maisteluun käyttää enemmän aikaa? Mitä ajatuksia havainnoista syntyy? Yhdistätkö joitain makuja joihinkin muistamiisi tapahtumiin? Miten kuvailisit niitä mahdollisimman tarkasti?

Harjoitus ***Makuaisti 2***

Mitä havaintoja tunnistat kielestäsi? Kuinka se liikkuu? Jäikö kieleesi erityinen tuntemus edellisen maisteluharjoituksen jäljiltä?

Mihin tilanteisiin kielen tuntemuksiasi voisit verrata?

Varsinkin makuaistimuksia kuvatessa kannattaa olla tarkka ja yksityiskohtainen. Omena maistuu lapsen suussa erilaiselle kuin kiireisen liikemiehen tai vaarallisesti omenalle allergisen suussa.

Tuntoaisti

Aisti lähettää aivoille informaatiota kaikesta mikä on suoraan kosketuksissa kehoon, kuten paineesta, venytyksestä ja liikkeestä sekä lämpötilasta ja kivusta. Tätä varten kaikkialla iholla – etenkin sormenpäissä, jalkapohjissa ja kasvoilla – on reseptoreja. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Tuntoaisti on ihmisen turva. Ilman tuntoaistia kätemme palaisi hellalla tai emme huomaisi verenvuotoa jalassamme. Kuten kuuloaisti herkistyy näköaistin heikentyessä tai silmät suljettaessa, myös ihmisen tuntoaisti herkistyy. Mikäli katsojan silmät pidetään esityksessä sidottuna, kaikki tuntoaistimukset voimistuvat moninkertaisesti. Höyhenen hipaisu, lämpötilan muutos tai pelkkä kosketus muuttuvat merkityksellisiksi ja herkeiksi asioiksi esityksessä. Kun näköaisti on käytössä, ihminen ei ensimmäiseksi yleensä keskity kuulo- tai tuntoaistimukseen, vaan havainnoi vastaanotettavaa informaatiota yleensä ensin silmillään. Tästä syystä äänet tai tuntoaistilla havaittavat muutokset esityksessä eivät välity yhtä voimakkaasti katsojalle kuin katsojan silmien ollessa sidottuna tai näköaisti muuten estettynä (esimerkiksi täysin pimennetty huone).

Harjoitus

Kellun, tunnen 1

Kellu lämpimässä vedessä uimapuvussa. Tee havaintoja tuntoaistillasi. Missä asennossa kellut? Missä eri asennoissa osat ruumiistasi ovat? Tunnetko olosi vapaaksi vai ahdistuneeksi? Pelkäätkö hukkuvasi? Kellutko silmät auki vai kiinni?

Harjoitus

Kellun, tunnen 2

Kellu lämpimässä vedessä alasti. Miten havainnot muuttuvat verrattuna uimapuvussa kellumiseen? Ajatteletko häpeää? Tunnetko häpeää? Jos kyllä, niin tutki kuinka häpeä vaikuttaa havaintoihisi? Estääkö häpeä uusien havaintojen syntymistä? Mitä häpeät?

Jos et ajattele häpeää tai kun saat häpeästä siedettävän tuntemuksen, tarkastele kuinka ihosi reagoi, kuinka pääsi ja muut ruumiisi osat ovat asemoituneet veden kanssa ja millaisia ajatuksia tuntoaistimuksesta herää? Tunnetko virtauksia? Millaista liikettä tunnistat?

Ihmisen keho on suurelta osin vettä. Kun ihminen kelluu vedessä ja yrittää olla yhtä kelluntaympäristönsä eli veden kanssa, tuntoaisti herkistyy aivan toisella tavalla kuin ihmisen ollessa pystyasennossa ja kosketuksissa tavallisesti ilman kanssa. Kelluessa veden noste pitää meitä pinnalla, kun osaamme luottaa, että vesi kannattelee meitä pinnalla.

Tuntoaistimuksissa kyse on myös tilan huomioimisesta ja sen omaksi ottamisesta. Ympäristö luo tuntoaistimuksemme. Vedessä kehon on mahdollista saavuttaa lähes painovoimaton tila, *mitä rennompana vettä vasten uskaltaa maata.*

Taiteilijoiden täytyy ottaa oma tila haltuunsa. Sitä täytyy harjoitella. Pyrimme tyhjentämään itsemme. Meidän pitää pystyä olemaan läsnä nykyhetkessä. Mielen pitää olla tässä ja nyt. Silloin tunteet vapautuvat, ja sitä tässä työssä haetaan. Performanssia pitää lähestyä tunteella. Energiat käyvät vuoropuhelua yleisön ja esiintyjän välillä. Jos esität performanssin niin että olet 100% läsnä, tunnetila välittyy kaikille. (Abramovic, Dokumentti: The Artist is present 2012)

Perusaistien lisäksi tasapainoasti ja asentoasti

Tasapainoasti

Tasapainoasti hahmottaa kehon tasapainoa ja liikkeitä ja kertoo muun muassa, onko ihminen ylösalaisin. Korvan kaarikäytävien nesteen täyttämät kanavat rekisteröivät pään liikkeet ja asennon suhteessa painovoimaan ja liikenopeuden muutoksiin. Tasapainoastin häiriöt aiheuttavat pahoinvointia. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Tasapainoastilla ymmärrämme esimerkiksi kaltevuuksia, maan epätasaisuuksia ja liikehdintää. Tasapainoasti myös pitää meidät pystyasennossa. Tasapaino koetaan normaaliksi ja luonnolliseksi asiaksi, mistä johtuen siihen kiinnitetään yleensä hyvin vähän huomiota tavallisessa arkielämässä. Meille on luonnollista pyrkiä pysymään pystyssä.

Harjoitus

Tasapaino 1

Kävele tunnustellen jalkapohjiasi. Muuta kehosi painopistettä ja tutki, miten kävelyysi ja aistimuksesi muuttuvat, kun muutat painopistettä kävellessä. Millaista ajattelua tämä synnyttää?

Harjoitus

Tasapaino 2

Pidä itsesi paikallasi pystyasennossa ja etsi kehosi erilaisia tasapainon ääripisteitä. Kuinka pitkälle voit kurotta seistessäsi yhdellä jalalla? Kuinka paljon voit keinuttaa itseäsi kunnes kaadut? Missä menevät sinun kehosi tasapainon rajat? Millaisia havaintoja tunnistat? Millaista ajattelua tämä synnyttää?

Harjoitus

Tasapaino 3

Istuudu lattialle. Voit käyttää allasi mattoa. Vedä jalkasi mahdollisimman lähelle kehoasi ja pyri pysymään istuinluiden päällä. Keinuttele itseäsi. Tutki tasapainosi rajoja. Millaista ajattelua tämä synnyttää?

Harjoitus

Kaadu

Kaadu ja kellahtaa. Voit käyttää erilaisia alustoja pehmittääksesi laskeutumista. Kaadu usein, erilaisilla tavoilla. Kellahtaa istuinluiltasi sikiöasennosta. Mitä sinulle kaatuminen tarkoittaa? Millaista ajattelua kaatuminen sinussa synnyttää? Mitä kaikkea kaatumisella voidaan kuvata?

Tee tuntemuksistasi sanalista. Voit pyytää ystäväsi avuksesi tai käyttää sanelulaitetta. Miten harjoite muuttuu, kun toistat sitä pitkään?

Esityksessä Love be mine (2010) toistin itse lavalla hitaan kellahtamisen harjoitetta koko esityksen keston (3 tuntia) ajan. Liikerata oli koko ajan sama. Lihasteni turtumisen huomasin jo varttitunnin jälkeen, mutta päättäväinen harjoitteen jatkaminen ja oman kehoni sietorajojen haku muutti aistikokemukseni yllättäen miellyttäväksi. Olin olettanut, että harjoitteen siirtäminen lavalle aiheuttaisi sietämätöntä fyysistä kipua, mutta kipu tuli vasta illalla lihasten jäykistyttyä. Koko harjoitteen ajan mieli loi kipua ja yritti saada minut lopettamaan kesken, mutta kehollani ei ollut mitään hätää. Mitä pidempään liikesarjaa jaksoin toistaa, sitä miellyttävämmäksi harjoite keholle muuttui.

Pohdin ja vertasin kokemustani myös kirjoitusprosessiin. Vaikka kehoni aistimuksilla olisi antaa materiaalia, yrittääkö mieleni (pelko, häpeä, jännitteet, ahdistus) estää tekstini syntyä? Millä tavalla jäykistynyt kehoni estää tekstini syntymistä? Kuinka voin ylittää rajan, jonka jälkeen tekstin synty helpottaa ja tekstin luominen muuttuu vauhdikkaaksi ja mielekkääksi?

Asentoaisti

Lihasten ja nivelten välittämät aistiärsykkeet pitävät aivot jatkuvasti ajan tasalla eri ruumiinosien sijainnista. Näin ihminen tietää koko ajan, missä hänen jalkansa ovat, ja onko hänen suunsa auki vai kiinni. (Tieku.fi 2010, Ihmisen seitsemän aistia.)

Asentoaisti poikkeaa muista aisteista siinä, ettei se tulkitse meille ympäristöämme vaan meitä itseämme. Asentoaisti tulkitsee kehoa ja tietoa siinä.

Mitä on kehonäkiyys? Kehonäkiyys on aktiivinen keino saattaa keho vuoropuheluun sielun ja mielen kanssa. Monet uskonnolliset järjestelmät ja body-mind-tekniikat perustuvat hyvin samanlaiseen kerroksellisuuteen. Käyttämällä koordinaatteina näitä kaikkia kolmea: kehoa, mieltä ja sielua, saavutetaan tila, jossa olemme yhdistyneenä hyvin monella tasolla samanaikaisesti. (Pahkin 2012, 50–51.)

Kokemuksen tarve ja halu elämässä

"Taiteen voima ei ole kommunikaatiossa vaan reaktiossa; siinä, mitä se saa aikaan, eikä siinä, mitä se kertoo. – – Paras ja koskettavin taide heijastelee elämää itseään, ja toisinaan elämä on kaiken ymmärryksen ulkopuolella ja vain tunteen ja kokemisen kautta lähestyttävissä."

(Anna Eriksson)

Ihminen haluaa arkielämässään kokea ja tehdä elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Se on edellytys henkiselle, fyysiselle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille. Taide ja kulttuuritoiminta ovat keskeisiä elementtejä hyvän elämän ja arjen kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon. (Liikanen 2010.)

Ihminen tiedostaa elämänsä rajallisuuden, ja moni perustelee tietoista kokemusten keräämistä pelolla elämän loppumisesta liian aikaisin. Ihminen haluaa myös haastaa itseään, puskea äärirajoille ja ylittää turvalliselta tuntuvan elinalueensa. Elämä on joustava ketju kokemuksia ja tapahtumia ja niiden seurauksia. Epämukavuusalueesta ja kritiikistä voi oppia uutta ja näin kasvaa ihmisenä. Ihmisen kokemuksen janosta kertoo myös uudelleen jaloilleen nouseminen negatiivistenkin kokemusten jälkeen. Rahavaikkeudet, ongelmat parisuhteessa, menetykset ja pettymykset ovat myös kokemuksia, jotka rakentavat meistä sen mitä olemme, ja vaikkei ihminen vaikeuksista nauttisikaan, nousee hän useimmiten silti jaloilleen.

On aika pysähtyä paikoilleen, ja alkaa hengittää sisältäpäin. Etsin vaikutteita ja virikkeitä, jotain itseni ulkopuolelta tulevaa. Kun luen kirjaa, menen katsomaan elokuvaa, teatteriesitystä, taidenäyttelyä tai kuuntelemaan musiikkiesitystä, minuun virtaa jotain. Sisäänpäin hengittäminen alkaa täyttää kaivoa. (Hellstedt 2010.)

Yhteiskunta, joka korostaa yksilön ainutlaatuisuutta ja erikoiskykyisyyttä, on herättänyt myös voimakkaan tarpeen monipuolisten kokemusten keräämisestä. Kokemukset eivät ainoastaan opeta ja tee elämästä mielekäästä vaan myös avartavat

maailmankatsomustamme ja tekevät meistä rikkaampia. Kokemukset ovat elämän todellista pääomaa, jonka korko on toisinaan rahassa mittaamattoman arvokas.

Ruumis on yksilöllinen, aistit eivät ole

Aistit muokkaavat ja rakentavat ihmistä koko ajan, jolloin ihmisestä kasvaa yksilöllinen ja ainutlaatuinen luonnon kappale. Ilmaisultaan ihminen on silti lajitoveriensa kaltainen, ja ihmisen ilmaisu on pääsääntöisesti kokonaisvaltaista ja kehollista, ja tunnereaktioitamme voi tulkita helposti tavastamme olla ja toimia. Erilaiset reaktiot, kuten pään nykiminen, käsien sijoittaminen vasten kehoa ja hiusten hypistely, kertovat esimerkiksi hermostuneisuudesta ja peloista ja antavat helposti ulkopuolisille varautuneen vaikutelman.

Sanotaan, että teatterissa jokainen esitys on erilainen, vaikka sisältö olisi lähtökohtaisesti sama. Näin voidaan sanoa myös meistä ihmisistä. Meillä on samankaltainen ruumis, siinä samoja elimiä samoissa paikoissa ja elinikää, elämän tapoja ja käyttäytymistä voi helposti verrata muihin. Kuitenkin me olemme ainutlaatuisia, erilaisia toistemme kanssa ja elämme ja toimimme täysin päinvastaisesti kuin toiset. Meidän polkumme on erilainen. Ympäristön muutokset vaikuttavat meihin ja antavat meille yksilöllisyyden leiman. Esimerkiksi teatterissa jokainen katsoja tulee aina esitykseen omista lähtökohdistaan ja elämän tapahtumistaan ja kokemuksistaan, joten jokainen katsoja reagoi ja vaikuttuu hieman erilailla esityksestä. Katsoja peilaa esitykseen aina itseään: *kuinka minä suhtaudun?* Loukkaantuva katsoja loukkaantuu esityksestä tai esityksessä esiin nousseesta asiasta henkilökohtaisesti jonkin henkilökohtaisen näkökulman vuoksi, samoin onnen tunteet ja esimerkiksi yksilöllinen huomioiminen näkyvät ainutlaatuisuuden ja riittävyyden tunteina.

Nyt tiedän, kumpi tulee ensin: *on mentävä ensin sisälle voidakseen tulla sieltä ulos*. Tekstiä voi lähestyä kirjoittajalähtöisesti sisältä tai ympäristölähtöisesti ulkoa, mutta koska kirjoittaminen on aina henkilökohtainen prosessi, ei teksti synny ilman kirjoittajaa. Kirjoittajan *Minä* ei voi koskaan täysin kadota.

Meillä on muistoista rakentuva historia, mutta mikäli katsomme aina vain taaksemme, ei polkumme koskaan kulje kohti uutta. Voimme aina palata muistamiimme tapahtumiin ja niistä nousseisiin havaintoihin, mutta pelkillä käytetyillä havainnoilla ei voi loputtomiin jatkaa. Pakkia pitää sopivin väliajoin uudistaa. Kaikki sama ja vanha ei kelpaa kirjoittajalle materiaaliksi loputtomiin.

”Sinä näet minut taivaalla joka yö ja minä katselen sinua. Minä olen se musta piste auringon edessä päivällä ja minä katselen sinua aina rannassa, kun sinä tanssit. Minä rantaudun joskus aallon harjalta rantaan, silloin kun en ole vaipunut lammen pohjaan. Mutta jos minä jään tänne, niin sinä et koskaan herää.” (Kasandra: Révérence – tarina intohimon kiehtomuksesta 2012, 50.)

Kirjoittaminen vaatii lepoa ja latautumista, mutta piittaamattomuus ja uinunta ympäristössämme tapahtuville muutoksille sekä muutoksille meissä itsessämme on vain ansa. Ellei kirjoittaja elä, ei hänen tekstinsäkään elä. Ellei kirjoittaja ole tekstilleen läsnä, hän ei voi johtaa sitä. Ellei kirjoittaja anna arvostusta omalle tekstilleen, ei sitä anna kukaan muukaan.

”Nyt olen täysin hereillä. Sinä kaadoit päälleni suuren altaallisen kylmää vettä, kastelit minut läpimäräksi, pysäytit yhteen hetkeen – – Mitä kastuminen tarkoittaa? Sitä että olet läpimärkä. – – Nyt minä olen oppinut tavoille, kun minut ensin kasteltiin, lyötiin usein ja odotettiin kiltisti, että tuli oikea aika, että olisin täysin hereillä. Nyt olen. Sinä sanoit aina, ettei turvallinen riitä. – – Sinä opetit olemaan rohkea, läpimärkä, sointujen tunnelmassa ja jaksoit aina kääntää mitalin ympäri. Sinä näytit minulle mitä on vapaus ja siitä minä olen kaikista ylpein.” (Kasandra: Révérence – tarina intohimon kiehtomuksesta 2012, 50.)

Itseämme ja ympäristöämme tarkastellessamme me keräämme itsellemme ainutlaatuisia kokemuksia ja pidämme itsemme liikkeessä. Me aistimme, me tunnemme ja me tulkitsemme. Jokainen kokemus muuttaa sitä, miten me maailmaa katsomme ja miten me siinä maailmassa seisomme. Näin meistä tulee se, mitä me olemme.

LÄHTEET

Julkaisut

Ruohonen, Laura 2012. Jumalainen näytelmä: Sinne ja takaisin - matka draaman maisemaan. Salminen, Paula & Snicker, Elina (toim.). Jumalainen näytelmä. Dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like.

Routarinne, Simo 2004. Improvisoi!. Helsinki: Tammi.

Tolle, Eckhart 1997. Läsnaolon voima. Helsinki: Basam Books.

Allen, Marc 1999. Läsnaolon voima: esipuhe. Helsinki: Basam Books.

Coelho, Paulo 2009. Yksitoista minuuttia. Helsinki: Bazar kustannus.

Turunen, Saara 2012. Jumalainen näytelmä: Minä materiaalina. Salminen, Paula & Snicker, Elina (toim.). Jumalainen näytelmä. Dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like.

Pahkin, Metsälintu 2012. Minä olen: Kehollisuus yhteisöllisyyden kokemisen avaimena. Minä olen 2/2012, 50-51.

Barbery, Murriel 2010. Siilin eleganssi. Helsinki: Gummerus.

Snicker, Elina 2012. Jumalainen näytelmä: Ydinkuvasta kuvastoon. Salminen, Paula & Snicker, Elina (toim.). Jumalainen näytelmä. Dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like.

Niemi, Marjo 2012. Jumalainen näytelmä: Draaman ja proosan eroja kirjailijan näkökulmasta. Salminen, Paula & Snicker, Elina (toim.). Jumalainen näytelmä. Dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like.

Eriksson, Anna 2013. Turun Sanomat: Jos puhut kaikille, et puhu kenellekään. 2.2.2013

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Kolmannella lähteellä: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Kokos kustannus.

Hellstedt, Lenka 2010. Kolmannella lähteellä: Hengitän hyvinvointia. Kokos kustannus.

Kasandra, Taru 2012. Révérence – tarina intohimon kiehtomuksesta. Kantaesityksen ensi-ilta 2.3.2013 Järvenpään teatterissa.

Luento- ja puhelähteet

Heinänen Jukka, Dramaturgiset prosessit, luento 15.3.2011

Heinänen Jukka, Dramaturgiset prosessit, luento 13.4.2011

Routarinne Simo, Rakentava vuorovaikutus työelämässä, luento 29.4.2014

Stirkkinen Elina & Ollila Iiro, Improvisaation peruskurssi, Seurakuntaopisto 2008-2009

Kolu Siri, Dramaturgian opintokokonaisuus, Metropolia Ammattikorkeakoulu 2009

Internet-lähteet

Yle Teksti-TV Arkisto 2012. Häpeä on kaikista vaikein tunne. Julkaistu: 29.06.2012
http://yle.fi/tekstiv/arkisto/hyvinvointi/hapea_on_kaikista_vaikein_tunne_3279.html

Nyyti ry 2013. Miten häpeä syntyy ja ilmenee? Päivitetty: 30.9.2013
<https://www.nyyti.fi/tietoa/hapea/miten-hapea-syntyy-ja-ilmenee/>

Wikipedia: Grimmin veljekset. Päivitetty: 30.9.2013
http://fi.wikipedia.org/wiki/Grimmin_veljekset

Wikipedia: Hanau. Päivitetty: 27.10.2013
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Hanau>

Tieteen Kuvalehti 2010. Ihmisen seitsemän aistia. 17.5.2010.
<http://tieku.fi/ihminen/elimisto/ihmisen-seitseman-aistia>

Muut medialähteet

The Artist is present. 2012. Akers, Matthew & Dupre, Jeff. USA: Show of force production. 106 min.

Julkaisemattomat lähteet

Kasandra, Taru 2007-2014. Työpäiväkirjat.

Kasandra, Taru 2013. Ohjausmuistiinpanot: Révérence – tarina intohimon kiehtomuksesta

Kasandra, Taru 2010. Ohjausmuistiinpanot: Love be mine